



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

شعار هفته:

ساختن محیط‌های سالم برای مردان و پسران

با تمرکز بر ایجاد محیط‌های سالم جسمی، ذهنی و

عاطفی در خانه، محل کار و در محیط‌های

اجتماعی.



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

واحد آموزش سلامت

خرداد ماه ۱۴۰۱

❖ پیام های بهداشتی جهت سلامت مردان



- ❖ وزن خود را کنترل و در حد مطلوب حفظ کرده و از چاقی پیشگیری نمائیم.
- ❖ در پنج روز از هفته ، حداقل بمدت ۳۰ دقیقه ورزش نمائیم.
- ❖ مصرف سیگار ، دخانیات و الکل را ترك نمائیم.
- ❖ مصرف مناسب میوه و سبزیجات بصورت روزانه لازم می باشد.
- ❖ تا حد امکان از غذاهای آماده نظیر سوسیس ، کالباس و ، و همچنین نوشابه های گازدار و مصرف نکنیم.
- ❖ مصرف نمک را محدود نمائیم.
- ❖ حداقل دو بار در هفته از غذا های دریایی مثل ماهی و ... استفاده نمائیم.
- ❖ بمنظور پیشگیری از بیماریهای ناشی از کار بایستی عوامل زیان آور در محیط کار را شناسایی ، ارزیابی و کنترل نمائیم.
- ❖ از وسایل ایمنی مناسب در مشاغل صنعتی استفاده نمائیم
- ❖ به منظور پیشگیری از بیماریهای آمیزشی و مقاربتی ؛ به اصول اخلاقی و روابط خانوادگی سالم پایبند و از روابط جنسی مشکوک و پر خطر پرهیز نمائیم.
- ❖ تشخیص زود هنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه امکان پذیر می باشد؛ لذا لازم است مردان بالای ۵۰ سال برای تشخیص زود هنگام، درمان بموقع و ریشه کن نمودن سرطان پروستات اقدام نمایند.
- ❖ وجود خون در ادرار (حتی یک نوبت) می تواند علامتی از یک بیماری خطرناک باشد ، بنابراین لازم است مردان آن را جدی گرفته و حتماً به پزشک مراجعه نمایند.
- ❖ به منظور پیشگیری از سرطان بیضه و ناباروری در مردان؛ لازم است معاینات شیرخواران پسر را به دقت انجام داده و حداکثر تا ۶ ماهگی بیضه نزول نکرده را شناسایی ، درمان و پیگیری نمائیم.
- ❖ واکسیناسیون وقتی کامل است که حداقل دو هفته از نوبت سوم گذشته باشد.

۱-۷ اسفند ماه هفته ملی سلامت مردان ایران

شعار امسال ((مشارکت مردمی، واکسیناسیون حداکثری(کرونا)، محافظت جمعی))

*با توجه به شعار امسال و برگزاری هفته ملی در شرایط همه گیری کووید ۱۹ با ورود سویه جدید اومیکرون، اهمیت توجه همگانی به اصول اولیه پیشگیری از بیماری و جلب مشارکت مردان را بیشتر نموده است. روزشمار این هفته شامل:

◇ یکشنبه ۱ اسفند: باورهای نادرست در زمینه واکسیناسیون علیه کووید ۱۹

◇ دوشنبه ۲ اسفند: پاندمی کووید ۱۹ و سلامت روان مردان

◇ سه شنبه ۳ اسفند: سلامت باروری مردان و جوانی جمعیت

◇ چهارشنبه ۴ اسفند: مولفه های اجتماعی مرتبط به سلامت مردان

◇ پنجشنبه ۵ اسفند: کنترل عوامل خطر کرونا در محیط کار

◇ جمعه ۶ اسفند: سواد سلامت و نقش آن در سلامت مردان

◇ شنبه ۷ اسفند: نقش شیوه زندگی سالم در پیش گیری از سرطان های شایع مردان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

واحد آموزش سلامت- اسفند ۱۴۰۰

هفته سلامت مردان

تشخیص زود هنگام سرطان پروستات با
انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه
امکان پذیر می باشد؛ لذا لازم است مردان
بالای ۵۰ سال برای تشخیص زود هنگام،
درمان بموقع و ریشه کن نمودن سرطان
پروستات اقدام نمایند.

۸ راهکار برای سلامت مردان

کمبود ویتامین های مورد نیاز
مرتبط با سلامتی خود
راشناسایی کنید.

مصرف ویتامین ها



برای حفظ سلامت قلب،
مغز و ریه ها سیگار
نکشید.

عدم مصرف سیگار



۲ ساعت و نیم در هفته
ورزش کنید تا سلامت قلب
و مغز خود را حفظ کنید

ورزش و فعالیت



برای حفظ سلامتی اعضا
حیاتی حداقل روزانه ۸ لیوان
آب بنوشید.

مصرف آب



هفته سلامت مردان

۲۴ الی ۳۰ خرداد ماه
۱۴۰۱

**مصرف میوه جات
و سبزیجات تازه**

برای پیشگیری از کلسترول
بالا رژیم غذایی متعادل
داشته باشید.

محافظت از آفتاب

برای پیشگیری از سرطان
پوست از ضد آفتاب، کلاه
و دستکش استفاده کنید.

**آگاهی از سابقه
خانوادگی**

با توجه به سابقه خانوادگی
و نژاد خطر ابتلا به سرطان
پروستات را در نظر بگیرید.

خواب کافی

برای داشتن سلامت جسمانی
و روانی روزانه ۷ الی ۸
ساعت بخوابید.



برخی از عوامل قابل کنترل که

می تواند در ایجاد ناباروری

مردان دخالت داشته باشد.



هفته سلامت مردان خرداد ماه ۱۴۰۱

مجتمع آموزشی،
پژوهشی و
درمانی پیامبر
اعظم(ص)



برخی توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی:

- پیاده روی یا دوچرخه سواری برای رسیدن به محل کار یا خرید روزانه به جای استفاده از اتومبیل شخصی
- پیاده شدن از اتوبوس قبل از رسیدن به مقصد و پیاده طی کردن بقیه مسیر
- شستن اتومبیل به جای بردن اتومبیل به کارواش
- کمک در انجام کارهای منزل

واحد آموزش سلامت

برخی توصیه ها برای درمان مشکلات جنسی در مردان:

- پیروی از دستورات پزشک برای درمان مشکلات جنسی
- عدم مصرف الکل
- ترک سیگار
- برخورد صحیح با مشکلات روانشناسی مانند استرس، افسردگی، اضطراب از طریق مراجعه به متخصص و دریافت مشاوره و درمان
- برقراری ارتباط صحیح و عاطفی با همسر
- هر چند در اکثر موارد مشکلات جنسی قابل پیش گیری نیستند اما شناسایی علل ایجاد کننده این مشکلات می تواند به درک بهتر و مقابله با این مشکلات هنگام بروز آن ها کمک کند .



هفته سلامت مردان گرمی باد. (۲۴ الی ۳۰ خرداد ماه ۱۴۰۱)



- یک رژیم غذایی سالم در مردان باید از همه گروه های غذایی و شامل مواد زیر باشد:
- میوه جات و سبزیجات تازه برای تامین ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر
 - گروه نان و غلات کامل مانند نان سبوس دار، ماکارونی، برنج
 - لبنیات کم چرب یا بدون چربی به جای لبنیات پرچرب
 - مرغ بدن پوست و ماهی خصوصا ماهی های چرب دو تا سه بار در هفته به جای گوشت های قرمز پرچرب
 - آجیل ها و مغزها